నీకు మనశ్శాంతి కావాలంటే ఇతరుల దోషాలను చూడకు. నీ దోషాలను నీవు తెలుసుకో. లోకాన్ని నీ సొంతం చేసుకో. ఈ లోకంలో పరాయివారెవ్వరూ లేరు. అందరూ నీవారే.

శ్రీ శారదాదేవి

CONQUER YOURSELF

ISBN 93-83142-76-7



రామకృష్ణ మఠం
దోమలగూడ, హైదరాబాదు - 500 029
email: publication@rkmath.org



www.rkmath.org

Manasshanti Kavalante... ₹8/-



మనశ్శాంతి కావాలంటే.....

మేము చేస్తున్న భక్తి ప్రచారం ఈ web sights ద్వారా చేస్తున్నాము

www.telugudevotionalswaranjali.blogspot.in

www.gitamakarandam.blogspot.in

www.sundaravignanagrandalayam.blogspot.in

www.hindudevotionalswaranjali.blogspot.in

OUR VIDEO CHANNELS:

www.youtube.com/user/hindudevotional0

www.youtube.com/user/Shruthimandiramu

www.youtube.com/user/devotionalswaranjali

PDF BOOKS CHANNEL:

www.scribd.com/ysreddy94hyd

మనశ్శాంతి కావాలంటే.....



రామకృష్ణ మఠం

దోమలగూడ, హైదరాబాదు – 500 029

Published by :
Adhyaksha
Ramakrishna Math
Domalguda, Hyderabad - 29

III - 12M - 10 - 2013
ISBN 93 -83142 -76-7

Printed in India at
Ashpa Printers
Hyderabad.



శ్రీ శారదాదేవి

విజ్ఞప్తి

వేగంగా పురోగమిస్తున్న ఆధునిక ప్రపంచంతో పాటు పెరిగే ఒత్తిడి, మానసిక ఆందోళన దృష్ట్యా మనిషి మానసిక ప్రశాంతత కోసం వ్యాకులత చెందుతూ రకరకాల అవాంఛనీయ ఆనందమార్గాలను ఆశ్రయిస్తున్నాడు. అయితే, మనిషిలో ప్రేమ, సహనం, ఓర్పు, నిస్వార్థత, క్షమ, సంతృప్తి అనే విలువలు లేని కారణాన సమాజంలోను, కుటుంబంలోను ఇబ్బందులు ఎదుర్కొని మానసిక అశాంతికి గురై సతమత మవుతున్నాడు.

పై సమస్యలకు పరిష్కార మార్గాలను దివ్యజనని శ్రీ శారదాదేవి సంభాషణలనుంచి ఎంపిక చేసి, చిన్న సూక్తుల రూపంలో 'మనశ్శాంతి కావాలంటే..' అనే పుస్తక రూపంలో మీ ముందుంచుతున్నాం. దైనందిన జీవితంలో ఎదురయ్యే సమస్యలకు పరిష్కారాలను ఈ చిన్న పుస్తకం సూచించగలదని ఆశిస్తూ...

– ప్రకాశకులు.

మనశ్శాంతి కావాలంటే.....

- పనులు చెయ్యకుండా ఉంటే మనస్సు ఎలా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది? రోజంతా ధ్యానం చేయడం సాధ్యమవ్వదు. కాబట్టి ఏదో ఒక పని చేయాలి. అది మనస్సును సన్మార్గంలో ఉంచుతుంది.
- ముఖ్యమైనది మనశ్శాంతి. ప్రతి ఒక్కరికీ కావలసింది మనశ్శాంతి మాత్రమే.
- కోరికలే అన్నింటికీ కారణం. కోరికలు లేనివారికి ఏ బంధమూ లేదు.
- మలినమైన మనస్సుతో ఉన్న వ్యక్తే ఇతరుల మనస్సులోని మలినాల్ని చూస్తూ తప్పులు వెతుకుతాడు. ఇతరుల దోషాలను వేలెత్తి చూపినందువల్ల ఏమైనా మార్పు కలుగుతుందని అనుకుంటున్నావా? అది నీకే హాని కలిగిస్తుంది.

విజ్ఞప్తి

వేగంగా పురోగమిస్తున్న ఆధునిక ప్రపంచంతో పాటు పెరిగే ఒత్తిడి, మానసిక ఆందోళన దృష్ట్యా మనిషి మానసిక ప్రశాంతత కోసం వ్యాకులత చెందుతూ రకరకాల అవాంఛనీయ ఆనందమార్గాలను ఆశ్రయిస్తున్నాడు. అయితే, మనిషిలో ప్రేమ, సహనం, ఓర్పు, నిస్వార్థత, క్షమ, సంతృప్తి అనే విలువలు లేని కారణాన సమాజంలోను, కుటుంబంలోను ఇబ్బందులు ఎదుర్కొని మానసిక అశాంతికి గురై సతమత మవుతున్నాడు.

పై సమస్యలకు పరిష్కార మార్గాలను దివ్యజనని శ్రీ శారదాదేవి సంభాషణలనుంచి ఎంపిక చేసి, చిన్న సూక్తుల రూపంలో 'మనశ్శాంతి కావాలంటే..' అనే పుస్తక రూపంలో మీ ముందుంచుతున్నాం. దైనందిన జీవితంలో ఎదురయ్యే సమస్యలకు పరిష్కారాలను ఈ చిన్న పుస్తకం సూచించగలదని ఆశిస్తూ...

- ప్రకాశకులు.

మనశ్శాంతి కావాలంటే.....

- పనులు చెయ్యకుండా ఉంటే మనస్సు ఎలా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది? రోజంతా ధ్యానం చేయడం సాధ్యమవ్వదు. కాబట్టి ఏదో ఒక పని చేయాలి. అది మనస్సును సన్మార్గంలో ఉంచుతుంది.
- ముఖ్యమైనది మనశ్శాంతి. ప్రతి ఒక్కరికీ కావలసింది మనశ్శాంతి మాత్రమే.
- కోరికలే అన్నింటికీ కారణం. కోరికలు లేనివారికి ఏ బంధమూ లేదు.
- మలినమైన మనస్సుతో ఉన్న వ్యక్తే ఇతరుల మనస్సులోని మలినాల్ని చూస్తూ తప్పులు వెతుకుతాడు. ఇతరుల దోషాలను వేలెత్తి చూపినందువల్ల ఏమైనా మార్పు కలుగుతుందని అనుకుంటున్నావా? అది నీకే హాని కలిగిస్తుంది.

- మనం ఏ ప్రాంతానికి వెళ్ళినా అక్కడ ఏం జరుగుతోందో పరిశీలించాలి. మనం నివసిస్తున్న ప్రాంతంలో చుట్టూ ఉన్న వారేం చేస్తున్నారో గమనించాలి. కానీ ఆ విషయం ఇతరులకు తెలియజేయరాదు.
- పండుగ సందర్భాలలో అందరూ ఆనందంగా ఉండాలి.
- అల్పవిషయాలతో మనశ్శాంతిని దూరం చేసుకోకు.
- నీకు మనశ్శాంతి కావాలంటే ఇతరుల దోషాలను చూడకు, నీ దోషాలను నీవు తెలుసుకో. లోకాన్ని నీ సొంతం చేసుకో. ఈ లోకంలో పరాయివారెవ్వరూ లేరు. అందరూ నీవారే.
- క్షోభిస్తున్న నీ మనస్సును భగవంతునికి తెలుపు. కన్నీటితో ఆర్తితో ప్రార్థించు. "దేవా! నన్ను నీ దరికి చేర్చుకో! నాకు మనశ్శాంతిని ప్రసాదించు." ఆ

విధంగా ప్రార్థిస్తుంటే, క్రమంగా నీకు మనశ్శాంతి కలుగుతుంది.

- ప్రాపంచిక సౌఖ్యం అశాశ్వతమైనది. ఎంత తక్కువగా లోకంతో బంధం కలిగి ఉంటే అంత ఎక్కువగా నీకు మనశ్శాంతి కలుగుతుంది.
- అంతులేని సంశయాలతో మనస్సును తికమక పెట్టకు. ఒక్క విషయాన్నే ఆచరణలో పెట్టడం ఎంతో కష్టమని తెలిసినప్పటికీ మనస్సును వివిధ రకాల విషయాలతో నింపి మరింత అల్లకల్లోల పరచడానికి సాహసిస్తుంటారు.
- పవిత్రం, అపవిత్రం – అంతా మనస్సుతోనే ముడిపడి ఉంది.
- స్వాభావికంగా మనస్సు చంచలమైనది. మనస్సును స్థిరపరచడానికి మొదట కొంత సమయం ప్రాణాయామం చేసి, ధ్యానానికి ఉపక్రమించాలి.

మనస్సును స్థిరం చేయడానికి అదెంతో సహకరిస్తుంది. అయితే ప్రాణాయామం అధికంగా చేయకూడదు. అది మెదడుకు హాని కల్గిస్తుంది. భగవద్దర్శనం, ధ్యానం అని ఎన్ని కబుర్లు చెప్పినా, అంతా మనస్సుతో ముడిపడి ఉందనే విషయాన్ని గుర్తుంచుకోండి. మనస్సు నిశ్చలమైనప్పుడు అంతా సిద్ధిస్తుంది.

- దుష్టకార్యాలవైపే మనస్సు స్వాభావికంగా వెళ్తుంది. మంచి పనులు చేయడానికి ఆసక్తి చూపించదు. సత్కార్యాలు విజయవంతమవడానికి పట్టుదల, దృఢ సంకల్పాలు అత్యావశ్యకాలు.
- పౌర్ణమి వెంబడి వచ్చే అమావాస్యలా మనస్సు కూడా మంచి, చెడుల మిశ్రమమే. ఇది ప్రకృతి సహజం.
- మంచి, చెడులను గురించి చర్చిస్తున్నపుడు. అప్పుడక్కడ ఉన్నవారందరూ ఆ మంచి చెడులలో భాగం పంచు కోవాల్సిందే. ఒకరి మంచి చెడుల

గురించి ఎవరైనా నీకు చెప్పినపుడు, ఆ వ్యక్తిని తలచుకున్నప్పుడల్లా అతని మంచి చెడులను నీవు స్మరిస్తావు. అ విధంగా అతని మంచి చెడులు నీ మనస్సుపై ముద్రలను ఏర్పరుస్తాయి.

- మనస్సును విచ్చలవిడిగా ఆలోచించనీయడంకంటే, ఏదో ఒక పనిచేయడం ఉత్తమం. ఎందుకంటే మనస్సుకు స్వతంత్రం ఇస్తే అది ఎంతో గందరగోళాన్ని సృష్టిస్తుంది. అందుకే నరేన్ (స్వామి వివేకానంద) దీని గురించి ఆలోచించి, నిస్వార్థంగా కర్మలు చేయడం కొరకు వివేకంతో ఆశ్రమాలు స్థాపించాడు.
- ఒక వ్యక్తి త్యాగమనే ఆదర్శాన్ని స్వీకరించి చివరకు ఆశ్రమంలోని ఎన్నో కార్యాలలో ఇరుక్కుపోతాడు. ఇది పులుపును తినరాదని, చింతచెట్టు క్రింద నివాసం ఏర్పరచుకున్నట్లే అవుతుంది.

గృహస్థ జీవితం

- ధ్వంసం చేయడం అందరికీ సులభం. నిర్మించడం ఎందరికి సాధ్యం? మానవుడు బలహీనతలకు లోనవుతాడు. అందరూ విమర్శించి, అవహేళన చేస్తారు. కాని ఎందరు సక్రమమైన మార్గంలో అతణ్ణి నడిపించగలరు?
- క్రమశిక్షణ స్వభావ సిద్ధమవ్వాలి. అది లేకుంటే ఒకరు మంచివ్యక్తిగా ఎలా కాగలరు?
- సత్యమైనప్పటికీ ఎదుటివారికి అప్రియమైనప్పుడు అది పలకకపోవటమే ఉత్తమం.
- ఒకరి సహజ స్వభావమే పరిగణనలోనికి తీసుకోబడుతుంది; ఇతరములు ఏవీ కావు!
- దృఢసంకల్పంతో మంచి అలవాట్లను పెంపొందించు కోవడానికి ప్రయత్నించాలి.

- మానవజన్మ పొందినందుకు నీవెంతో ధన్యుడవు.
- నీవు పొందే గౌరవ, మర్యాదలను జీర్ణించుకునే శక్తిని సముపార్జించడం అత్యావశ్యకం.
- బాల్యంలో శ్రద్ధతో ఆకళింపు చేసుకున్న విద్యను ఎవ్వరైనా జీవితాంతం మరచిపోగలరా?
- నీవు ఒకరికి వేయిసార్లు మంచిచేసినా, ఒక్కసారి చెడు చేస్తే చాలు, ఆ ఒక్క తప్పుకే అతడు నీకు దూరమవుతాడు.
- ఒకరి మనోభావాలను దెబ్బతీసే విధంగా ఎవ్వరూ మాట్లాడరాదు. సత్యమే అయినా బాధించే దానిని బయటకు చెప్పరాదు. నొప్పించే సత్యాలు పలుకడం అలవాటైనవారు, అవి ఇతరుల మనోభావాలను దెబ్బతీస్తాయన్న విషయాన్ని కూడా మరిచిపోతారు. కుంటివాణ్ణి పరామర్శించాలని అనుకున్నప్పుడు,

'మీ కాళ్ళకు ఆ వైకల్యం ఎందుకు సంభవించింది?' అని వారి మనస్సుని నొప్పించని విధంగా అడగాలని శ్రీరామకృష్ణులనేవారు.

- ఒక వస్తువుకు ఇవ్వవలసిన గౌరవం దానికి ఇవ్వాలి. చివరకు చీపురుకట్టను కూడా శ్రద్ధగా ఒక మూల ఉంచాలి.
- దుష్టులను ఎలాగైనా దూరంగా ఉంచాలి.
- ఉన్నచోటే మనస్సుకు ప్రశాంతత లభిస్తున్నప్పుడూ, భగవంతుని వైపుకు ఆకర్షణ కలుగుతున్నప్పుడు తీర్థయాత్రలు చేయవలసిన అవసరం లేదు.
- ధనవంతుడు డబ్బును, ఆహారాన్ని పేదలకు పంచాలి; పేదవాడు భగవన్నామస్మరణ చేయాలని శ్రీరామకృష్ణులు చెప్పేవారు.
- కష్టాల్లోసహితం భగవంతుణ్ణి విడిచిపెట్టనివారు, చివరకు అతనిని చేరుకుంటారు.

- బంధాలన్నింటినీ తెంపుకొని ముక్తిని పొందగోరేవారే సన్న్యాసులవుతారు. కొందరు లౌకిక భోగాలను అనుభవించడానికే పుడతారు. సుఖదుఃఖాలన్నింటినీ పూర్తిగా అనుభవించడమే, వారికి మంచిది.
- నువ్వు అమితంగా ఇష్టపడి ఆప్యాయతతో ఒకరికి ఆహారం పెట్టేముందు, ఒకసారి రుచి చూడటం మంచిది.
- తీర్థయాత్రలు చేసేటప్పుడు కొన్ని ఆటంకాలు కలగవచ్చు. అయితే అక్కడా ఇక్కడా తిరిగేకంటే ఇంట్లోనే సాధన చేయడం ద్వారా కూడా ఎంతో సాధించవచ్చు. అంతా నీ మనస్సుపైనే ఆధారపడి ఉంది.
- ఇతరుల పట్ల నీకున్న బాధ్యతను నెరవేర్చు కానీ ఎవ్వరినీ ప్రత్యేకంగా ప్రేమించకు, భగవంతుణ్ణే

ప్రేమించు. ఇతరులను ప్రేమించడం చివరికి దుఃఖాన్నే కొనితెస్తుంది.

- స్థానిక ఆచారాలకు అనుగుణంగా నడుచుకోవాలి.
- తప్పులెన్నువారినీ, దుష్టులను పురుగుల్లా చూడమని శ్రీరామకృష్ణులనేవారు.
- శ్రద్ధతో పనులు చేయాలి. శ్రద్ధ లేకుండా దేనిని సాధించగలరు?
- ప్రేమ, సేవలతో అందరిని మనవారిగా చేసుకోవాలి.
- అందరితో సర్దుకుపోవాలి. అన్నింటినీ సహించాలని శ్రీరామకృష్ణులు చేప్పేవారు.
- పెద్దల ఆదేశానుసారం నడచుకోవాలి.
- మీ మీద మీకు నమ్మకం, దృఢనిశ్చయం ఉంటే అన్నీ ఉన్నట్లే.

- ఇతరులలో దోషాలను అందరూ కనిపెట్టగలరు, కాని కొందరు మాత్రమే వారి సుగుణాలను గమనించగలరు. ఇతరుల సామర్థ్యాన్ని గుర్తించాలి.
- ఒకరిద్దరు పిల్లలు పుట్టిన తరువాత, ఇంద్రియ నిగ్రహంతో జీవించాలని శ్రీరామకృష్ణులు చెప్పేవారు.
- ధనాన్ని పొదుపు చేస్తే, భవిష్యత్తులో అది నీ కుటుంబానికి ఉపయోగపడుతుంది. సాధు పురుషులను కూడా నీవు సేవించగలవు.
- ఓర్పుకు మించిన సద్గుణం వేరొకటిలేదు.
- కాషాయం ధరించినంత మాత్రాన అంతా సాధించగలరా? అది లేకున్నా కూడా భగవంతుని పొందవచ్చు.
- ఆధ్యాత్మిక సాధనలపై ఒకే విధమైన అభిప్రాయాలు గల భార్యాభర్తల ఆధ్యాత్మికసాధన సులభమవుతుంది.

- ధనార్జన, పొదుపు విషయాలలో గృహస్థులు కొంత శ్రద్ధచూపి ఆదా చేస్తే అది వారి కుటంబ సభ్యులకు భవిష్యత్తులో ఉపయోగపడటమేగాక సాధుపుంగవులను సేవించడానికి కూడా ఉపయోగపడగలదు. నీ దగ్గర ఏమీ లేకపోతే, పవిత్రులకు ఎలా సేవ చేయగలవు?

- "గృహస్థ జీవనం భగవంతుని ఇచ్ఛ. కాబట్టి భగవంతుడు నిన్నెక్కడ ఎలా ఉంచినా, ఆయననే శరణువేడు. నీకు అప్పగించిన పనిని బాగా చేయడానికి ప్రయత్నించు. కష్టాలు, దుఃఖాలు కలిగితే, శ్రీరామకృష్ణులని ప్రార్థించు, ఆయన నీకు దారి చూపిస్తారు" అని గృహస్థులకు శారదాదేవి చెప్పారు.

- సహనాన్ని అందరూ పాటించాలి.

- ఇతరులకు ఆనందాన్ని ఇవ్వగల్గినప్పుడే జన్మకు సాఫల్యం కలుగుతుంది.

- నీవు ఏ పనిచేసినా అందరినీ సంప్రదించి, వారి అభిప్రాయాలు తెలుసుకొని చేయి.

- భగవంతుడే మన తల్లి-తండ్రి. అతడే తల్లిదండ్రుల రూపాలలో మన ముందున్నాడు.

కర్మయోగం

- సాధారణమైన పనిని కూడా శ్రద్ధతో, దైవారాధనలా చేయాలి.

- మరణం ఎప్పుడు సంభవిస్తుందో తెలియదు కనుక అవకాశం లభించినప్పుడే పుణ్య కార్యాలు చేయాలి.

- కర్మఫలాలు అనివార్యమైనవి. దైవనామస్మరణతో వాటి తీవ్రతను నీవు తగ్గించుకోగలవు. పెద్దగాయం కలుగాలని ఉన్నప్పుడు, అది సూదిమొన గుచ్చిన

అంత గాయంగా కాగలదు. జపతపాలు కర్మఫల ప్రభావాన్ని బాగా తగ్గిస్తాయి.

- మంచిపనులు చేయడం మంచిది. మంచిపనులు చేయడం వలన ఆనందాన్ని, చెడుపనులు చేయడం వలన దుఃఖాన్ని పొందుతారు.
- యుక్తవయస్సులోనే తపస్సు, పూజలు, యాత్రలు, ధనసంపాదన పూర్తిచేయాలి.
- ఎప్పుడూ ఏదో ఒక పనిలో నిమగ్నమవడం దేహానికీ, మనస్సుకు ఆరోగ్యకరం.
- ఏదో ఒక పని చేస్తూఉండాలి. పని చేయడం వలనే కర్మబంధాలన్నీ తొలగిపోతాయిగాని, పనిచేయక తప్పించుకోవడం వలన కాదు. పూర్తి బంధ విమోచనం తర్వాత వస్తుంది. ఒక్కక్షణం కూడ పని చెయ్యకుండా ఖాళీగా ఉండరాదు.

- అనుక్షణం వివేచన చేస్తూ ఉండాలి. భగవత్ సాక్షాత్కారం కొరకు తీవ్ర కృషిచేయాలి.
- భగవంతుడే మానవులతో కర్మలు చేయిస్తున్నాడు. ఇది ఎవరు గ్రహిస్తున్నారు? అహంకారంతో నిండి, అన్నీ తామే చేస్తున్నామని వారు భావిస్తారు, తాము భగవంతునిపై ఆధారపడనవసరం లేదని తలుస్తారు. భగవంతునిపై ఆధారపడే వారిని అన్ని ప్రమాదాల నుండి ఆయనే రక్షిస్తాడు.
- ప్రతీ ఒక్కరూ తమ గమ్యాలను ఎలాగో ఒకలా చేరుకోవాలి. నీవు అనుకున్న కార్యాన్ని మొదట సాధించు.
- అందరూ ఒకే కార్యం కొరకు జన్మించలేదు.
- ఎవరైనా మహోన్నతమైన కార్యం సాధించాలనుకుంటే, దాని కొరకు పట్టుదలతో, దృఢసంకల్పంతో కృషిచేయాలి.

- క్రియాశీలత లేని వారి మనస్సు ఆరోగ్యకరంగా ఉంటుందా?
- లోకంలోని కష్టాలు తొలగించడానికి కృషిచేయాలి.
- శ్రద్ధగా పనిచేసేవారు కావాలి. కొందరు అమావాస్యకో, పౌర్ణమికో గొప్పపనులు చేస్తారు. అయితే ప్రతి కార్యాన్ని శ్రద్ధగాచేసే వారే నిజమైన కర్మయోగులు.
- ఎల్లప్పుడు చురుగ్గా పనిచేయ్యడానికి సిద్ధంగా ఉండాలి.
- విజయాన్ని సాధించడానికి కావలసినవి పట్టుదల, దృఢసంకల్పాలు.
- అప్రమత్తతతో జీవించాలి. ప్రతి కర్మకు ఫలితం అనుభవించాలి. ఇతరులతో కఠినంగా మాట్లాడి, వారి బాధలకు కారణం కారాదు.

- లౌకికులు, పుణ్యక్షేత్రాలను అశుభ సమయాలలో దర్శించరాదని భావిస్తారు. సమయం సానుకూలంగా లేదని అట్టి సంకల్పాన్ని విరమించుకోవచ్చు, కానీ మరణానికి ఈ వ్యత్యాసం లేదు. మరణం ఎప్పుడైనా సంభవిస్తుంది. కనుక మంచి సంకల్పాలను సమయం కొరకు ఎదురు చూడకుండా కార్యరూపంలో పెట్టాలి.

ఆధ్యాత్మికత - అనుష్ఠానం

- గృహస్థ విధులు నిర్వర్తిస్తూ కూడా ఆధ్యాత్మిక సాధనల కొరకు కొంత సమయం కేటాయించాలి.
- నిజమైన సంపద దైవభక్తియే.
- జప, తపాలుచేసి గత జన్మ కర్మబంధాలనుండి ముక్తులు కాగలరు. కాని ప్రేమ, భక్తితో మాత్రమే భగవంతుని అనుభూతి చెందగలరు. జప, తపాలతో ఇంద్రియ నిగ్రహం సాధించవచ్చు.

❖ సోమరితనానికి చోటివ్వక నిర్దిష్ట సమయంలో జప, ధ్యానాలు చేయాలి.

❖ జపం, ధ్యానం, ప్రార్థనలు ఎంతైన అవసరం. ఉదయం సాయంత్రం చేసే సాధనలు మనస్సుకు చుక్కాని వంటివి. సాయంత్రం జపధ్యానాలకు కూర్చున్నప్పుడు రోజంతా చేసిన పనులు స్మరణకు వస్తాయి. వాటి ద్వారా మనస్సు యొక్క దినదిన పురోగతిని అంచనావేయడం సులభం.

❖ జపసాధనకు ఒక ఖచ్చితమైన సమయం అంటూ ఉండదు. ఉదయం, సాయంత్రం వేళలు అనువైనవి. సమయమేదైనా ప్రతిరోజూ జపం చేయాలి. జపం చేయని రోజంటు ఉండకూడదు.

❖ మానవుడు అజ్ఞానంతో తెలియక చేసిన తప్పులను భగవంతుడు తప్పక క్షమిస్తాడు.

❖ భగవంతుని కృపతో అంతా సిద్ధించినా, జప ధ్యానాదులు చేయడం ముఖ్యం. తద్వారా మనస్సులోని కల్మషాలు తొలగిపోతాయి. పువ్వులు గాలికి కదలుతున్నపుడే సువాసన వస్తుంది. గంధపు చెక్కను రాతిపై రుద్దినప్పుడే సువాసన వస్తుంది. అలాగే భగవంతుని గురించి వ్యాకులత చెందినప్పుడే భగవదనుభూతి కలుగుతుంది. కోరికలను నియంత్రిస్తేనే భగవదనుభూతి సాధ్యం.

❖ ప్రార్థన, నామసంకీర్తన, నిరంతర ధ్యానం మున్నగు మంచి పనుల ద్వారా బలీయమైన కర్మదోషాలను నిర్మూలించుకోవచ్చు.

❖ చంచలత్వం మనస్సు యొక్క స్వభావం. అనుదినం సాధనచేయాలి. భగవంతుని నామం ఇంద్రియాల కన్నా ఎంతో శక్తిమంతమైనది. నిన్ను సదా రక్షించే శ్రీరామకృష్ణులను ప్రార్థించు. నీ తప్పిదాలను లెక్కచేయకు.

- నీకేం భయం లేదు. కలియుగంలో మనస్సుతో చేసే పాపం పాపంగా పరిగణింపబడదు. నీ మనస్సు నుండి వాటిని దూరం చేయి. ఆందోళనలు విడిచిపెట్టు.

- శ్రద్ధ, భక్తి, వ్యాకులతతో శరణాగతి పొంది భగవన్నామస్మరణ చేయాలి. ఈ ప్రపంచంలో నీ అసహాయతను తలచుకొని రోజూ గురువు చెప్పినట్లు సాధన చేయాలి.

- జపం చేస్తున్నప్పుడు జపంతో పాటు తమ ఇష్ట దైవాన్ని ధ్యానించాలి. ధ్యానంలో సహజంగానే ఇష్టదైవం యొక్క ముఖారవిందం స్ఫురణకు వస్తుంది. కానీ ఆపాదమస్తకం ఇష్టదైవాన్ని ధ్యానించాలి.

- సాధన తీవ్రమయ్యే కొద్దీ మనస్సే గురువుగా సహకరిస్తుంది. ఏకాగ్రచిత్తంతో భగవంతుణ్ణి రెండు

నిమిషాలు ప్రార్థించడం గంటల తరబడి అశ్రద్ధతో చేసే సాధనల కంటే ఎంతో ఉపయోగకరం.

- ఏకాగ్రతతో మనస్సును ఆధీనంలో ఉంచుకొని ఒక్కసారి భగవంతుని నామ జపం చేస్తే, అది కోట్ల నామాలు పరధ్యానంతో చేసినదాని కన్నా మిన్న. ఏకాగ్రతతో జపం చేయాలి. అప్పుడే భగవత్కృప కలుగుతుంది.

- నిర్జన ప్రదేశంలో ఆధ్యాత్మిక సాధనలు చేస్తే మనస్సు దృఢమౌతుంది. ఆ దృఢచిత్తంతో నీవు ఎక్కడైనా ఏ సమాజంలో ఉన్నా బాహ్యశక్తులకు ప్రభావితం కాకుండా స్థిరంగా ఉండగలవు. మొక్క లేతగా ఉన్నప్పుడు దాని చుట్టూ కంచె అవసరం. అది పెద్ద వృక్షంగా పెరిగినప్పుడు జంతువులు దానినేమి చేయజాలవు. అందుచేత నిర్జన ప్రదేశంలో ఆధ్యాత్మిక సాధనలు అభ్యాసం చేయడం ఎంతైనా అవసరం.

- ప్రార్థన, ధ్యానం, తీర్థయాత్ర, చివరకు ధనార్జన యౌవనంలోనే చేయాలి. వృద్ధాప్యంలో మనస్సు, శరీరం బలహీనం అవుతాయి. ఆ వయస్సులో దేనిని సాధించలేరు. యౌవనంలో మనస్సును దేవుని వైపుకు మళ్ళించడం సరైనది. ఏది చేయాలన్నా అదే సరైన సమయం.

- భగవంతుని సంకల్పం మేరకే ప్రతీది సంభవించినా, అతని సంకల్పం మానవ చర్యల ద్వారానే అభివ్యక్తమవుతుంది. ఆధ్యాత్మిక సాధనలు చెయ్యకుండా విశ్రాంతి తీసుకోకండి.

- భగవంతుని నామాన్ని హృదయాంతరాళాల నుండి జపించడంతో పాటు పూర్తిగా శ్రీరామకృష్ణులకు శరణాగతులవ్వండి. చుట్టుప్రక్కల పరిస్థితులకు మనస్సు స్పందించే తీరును పట్టించుకోవద్దు. ఆధ్యాత్మిక పురోగతి గురించి ఆలోచిస్తూ సమయం

వృథా చేయవద్దు. నీ అభివృద్ధికి నీవే న్యాయ నిర్ణేతగా అంచనా వేసుకోవడం మంచిది కాదు. గురువు మరియు ఇష్టదైవం కృపపై విశ్వాసం ఉంచి ముందుకు సాగు.

- ఆత్మవిశ్వాసం కోల్పోనివాడే విజయం సాధిస్తాడు.

- మనస్సు పవిత్రంగా ఉన్నప్పుడు ధ్యానం చెయ్యడం ఎందుకు సాధ్యపడదూ? భగవంతుని దర్శనాలు ఎందుకు కలగవూ? జపంలో కూర్చుని భగవంతుని నామస్మరణ చేస్తున్నప్పుడు స్వాభావికంగానే శుద్ధ మనస్సుకు భగవంతుని దివ్యత్వం అనుభూతి అవుతుంది.

- ప్రతిరోజు భగవంతుని నామాన్ని నిర్దిష్టమైనసార్లు జపించడం, ఇష్టదైవ మంత్రం తలుస్తూ జపమాల త్రిప్పడం, చేతి వ్రేళ్ళపై నామాన్ని లెక్కించడం వంటివి మనస్సును భగవంతుని వైపుకు మరల్చడానికి

ఉద్దేశింపబడినవి. వీటి ద్వారా సహజంగా చంచలత్వం ఉన్న మనస్సు భగవంతుని వైపుకు ఆకర్షితమౌతుంది. జపం చేస్తున్నప్పుడు కలిగే ఇష్టరూపదర్శనంలో మనస్సు లీనమైతే, సహజంగానే జపం ఆగిపోతుంది. అప్పుడు ధ్యానం సహజంగానే కుదురుతుంది. ధ్యానంలో విజయం సాధించినవాడికి అన్నీ సిద్ధిస్తాయి.

- మనస్సు స్వభావ సిద్ధంగా చంచలమయినది. కాబట్టి ధ్యానం ప్రారంభించే ముందు మనస్సును ప్రశాంత పరచడాని కొంచెం ప్రాణాయామం చెయ్యడం ఎంతో ఉపయోగకరం. కానీ అతిగా ప్రాణాయామం చెయ్యడం హానికరం.
- భగవదర్శనం గురించి, ధ్యానం గురించి ఎంతైనా మాట్లాడవచ్చు, కాని మనస్సే అంతా. అది స్థిరంగా ఉంటేనే అంతా లభిస్తుంది.

- భగవంతుని శరణు వేడండి. శరణాగతి కోరిన జీవుణ్ణి దైవం తప్పక అనుగ్రహిస్తుంది.
- సాధనలో ప్రతిబంధకాలన్నీ అంతర్గతమైనవే, బాహ్యమైనవి కావు.
- ధ్యానం కుదిరితే మంచిదే, కాని బలవంతంగా ధ్యానం చేయడానికి ప్రయత్నించకు. అలా చెయ్యడం మనస్సుకు మంచిది కాదు.
- మంత్రాన్ని జపించడం ద్వారా త్యాగబుద్ధి, వైరాగ్య భావన అలవడుతాయి.
- జపసాధన ద్వారా మానవుడు పరమగమ్యాన్ని చేరుకొంటాడు. (జపస్సిద్ధి).
- ధ్యానం చేయి. ఫలితంగా నీ హృదయంలో ఎవరైతే వసిస్తున్నారో (భగవంతుడు) అతడే అందరిలోను చివరికి హీనమైనవాడిలోనూ, వసిస్తూన్నాడని

గ్రహించగలవు. అప్పుడు నీకు సర్వుల పట్ల వినమ్రతా భావం కలుగుతుంది.

దుఃఖానికి కారణం, నివారణ

- ఒక వ్యక్తి ఎంత సాధకుడైనా దేహం దాల్చినందుకు ఏదో ఒక రూపంలో పన్ను చెల్లించాల్సిందే. అయితే సాధారణవ్యక్తికి, మహాత్మునికి వ్యత్యాసముంది. శరీరాన్ని త్యజిస్తున్నపుడు సాధారణ జీవి విలపిస్తే, మహాత్ముడు ఆనందిస్తాడు. అతనికి మరణం ఒక ఆటలాంటిది.
- నిరుపేదలు నిజానికి ధన్యులు.
- వ్యక్తులను ప్రేమించినప్పుడు దుఃఖం, విషాదం తప్పవు. భగవంతుని ప్రేమించగలిగినవాడు నిజంగా ధన్యుడు. అతనికి దుఃఖం, విషాదం ఉండవు.

- బాధలను భగవదనుగ్రహంగా భావించి మనకు కలిగే దుఃఖాలను, హుందాగా స్వీకరించాలి. ఆయన ఎలా సంకల్పిస్తే అలా జరుగుతుంది.
- ఆకలిదప్పులు బుద్ధిమంతుణ్ణి కూడా బుద్ధిహీనుణ్ణి చేస్తాయి.
- "ఈ లోకం దుఃఖభరితం అని, భగవంతుని ఎంత ప్రార్థించినా, నా దుఃఖానికి అంతం లేదు" అని అందరూ నొచ్చుకుంటారు. కాని దుఃఖమనేది భగవంతుడిచ్చే కానుక, అది అతని దయకు ప్రతీక.
- ఈలోకంలో కష్టాలు లేని వారెవరు?
- ఈ సృష్టే దుఃఖాలతో నిండి ఉన్నది. దుఃఖం తెలియని వానికి ఆనందమెలా అర్థమవుతుంది?
- ఎవ్వరూ జీవితాంతం దుఃఖంలో ఉండిపోరు. చేసిన కర్మలన్నీ ఫలితాలనిస్తాయి. చేసిన కర్మలను బట్టే అవకాశాలు లభిస్తాయి.

- ప్రతీ ఒక్కరూ తాము చేసిన కర్మలకు ఫలితం అనుభవించాల్సిందే. దుఃఖాలకు మరెవరినో దూషించక, భగవంతుని ప్రార్థిస్తూ, భగవంతుని అనుగ్రహం మీద ఆధారపడాలి. దుఃఖాలను ఓర్పుతో సహించాలి.

- భయపడకు, మానవజన్మ దుఃఖభరితం, భగవన్నామస్మరణ చేస్తూ వాటిని అధిగమించాలి. భగవంతుడైనా మానవశరీరం ధరిస్తే దుఃఖాలను అనుభవించక తప్పదు.

- కర్మల యొక్క కార్యాకారణ సంబంధాలను బట్టి ఫలితాలు సంప్రాప్తిస్తాయి, అందుచేత అన్నింటినీ సహించాలి. గత కర్మల ఫలితాలు నేటి మన స్థితిని ప్రభావితం చేస్తాయి.

ప్రార్థన

- భగవంతునిపై గాఢమైన ప్రేమ కలిగి ఉండాలి. కష్టపడి పనిచేయకుండా దేనినీ సాధించలేరు. ఎన్ని పనులున్నా రోజూ కొంతసమయం ప్రార్థనకు కేటాయించాలి.

- మనిషి తెలివితేటలు ఏపాటివి? ఏదో కావాలనుకుంటాడు, కాని మరేదో కోరుకుంటాడు. శివుణ్ణి తయారు చేయబోయి చివరకు కోతిని చేస్తాడు. భగవంతుని యందు శరణాగతి కోరడం వివేకమైనది. నీకు అవసరమైన దానిని అతనే ప్రసాదిస్తాడు. అయినా భక్తి, వైరాగ్యాల కొరకు ప్రార్థించు. అటువంటి ప్రార్థన వలన మేలే తప్ప హాని కలుగదు.

- భగవంతుడు సర్వవ్యాపి. అందరి ప్రార్థనలను ఆయన ఆలకిస్తాడు.

- కష్టాలను తొలగించమని, భగవదనుభూతిని ప్రసాదించమని కన్నీటితో భగవంతుణ్ణి ప్రార్థించు. అతడు నీ మనోమాలిన్యాలను తొలగించి, మనోవేదనను తగ్గించి సాక్షాత్కారమిస్తాడు.

- ప్రార్థనను అలవాటు చేసికొన్న వ్యక్తి కష్టాలను సులభంగా అధిగమించి, జీవితంలోని ఒడుదుడుకులకు చలించకుండా ప్రశాంతంగా ఉండగలుగుతాడు.

- నీ సాధనలో, మాటలలో, చేతలలో నిజాయతీగా ఉండు. వాటితో భగవంతుని కృపను అనుభూతి చెందగలవు. లోకంలోని జీవులన్నింటిపై భగవంతుని దీవెనలున్నాయి. ఆయనను శ్రద్ధతో ధ్యానించడం వలన ఆయన అనంతమైన కృపను నీవు అవగతం చేసుకుంటావు. భగవంతునికి కావలసినది ప్రేమ, సత్యం, వ్యాకులత. నోటి మాటలు పనికిరావు.

ధర్మం

- భగవంతుణ్ణి పొందాలన్న వ్యాకులత, తపనల తీవ్రతను బట్టి భగవంతుడిని సాక్షాత్కరించుకోగలం.

- భగవంతుని బీజమంత్రం ఎంత చిన్నదో చూడండి. అయినా దాన్నుండి సకాలంలో ఆధ్యాత్మిక చైతన్యం, భక్తి, ప్రేమ అన్నీ జనిస్తాయి.

- భయపడకండి! శ్రీరామకృష్ణులే మహేశ్వరుడు, మహేశ్వరి, అన్ని బీజమంత్రాల స్వరూపం ఆయనే. ఆయనలోనే దేవతలందరినీ దర్శించుకొని పూజించవచ్చు. ఆయన సర్వదేవదేవీస్వరూపుడు. ఆయన్ను ఏ పేరుతో అయినా పిలువవచ్చు.

- భగవత్ సాక్షాత్కారం కోసం ప్రయత్నించే వ్యక్తికి ప్రత్యేకంగా కొమ్ములేవైనా మొలుస్తాయా ఏమిటి? కాదు, ఆ వ్యక్తి మనస్సు పవిత్రమవుతుంది.

అటువంటి పవిత్రమైన మనస్సు ద్వారా ఆత్మజ్ఞానం కలుగుతుంది.

- తెలివితేటలతో భగవంతుణ్ణి అనుభూతి చెందగలమా? అపార మేధావులు కూడా లౌకిక జ్ఞానంతో అతణ్ణి పొంద విఫలులయ్యారు.

- ఆధ్యాత్మిక సూచనలను అర్థం చేసుకోగల సామర్థ్యంగల సాధకులు ఎక్కడున్నారు? మొదట సాధకులు సమర్థత కలిగి ఉండాలి. లేకుంటే ఆ సూచనలు వ్యర్థమవుతాయి.

- భగవంతుడు ఎవరినైనా తన కృపాపాత్రునిగా చేస్తాడు. కృప చాలా ముఖ్యమైన విషయం.

- పాండిత్యం ద్వారా విశ్వాసం కలుగదు. విపరీతంగా చదివే వారికి కలిగేది సందిగ్ధతే.

- మానవులకు సన్మార్గాన్ని చూపించడమే ప్రవక్తలు, అవతారపురుషుల పని. వివిధ స్వభావాలు గలవారికి తగినట్లుగా వివిధ మార్గాలు వారు బోధిస్తారు. సత్యాన్ని చేరుకోడానికి ఎన్నో మార్గాలున్నాయి. కాబట్టి వారి బోధనలు ఎంతో విలువైనవి.

- మానవుడు ఈ రోజు ఉంటాడు, రేపు వెళ్ళిపోతాడు. మరణానంతరం ఎవ్వరూ ఆ వ్యక్తి వెంట వెళ్ళరు. అతని పాప, పుణ్యాలే అతని వెంట వెళతాయి.

సహనం

- ఎన్నోసార్లు నిరాశ, నిస్పృహలు ఆవరించవచ్చు. కాని వాటి కారణంగా సాధనలను నిర్లక్ష్యం చేయరాదు. అటువంటి సమయంలో జపం ఇంకా ఎక్కువగా ఆచరించాలి.

- చంచలత్వంతో, తొందరపాటుగా ఎవ్వరూ ఏ కార్యమూ చేయరాదు.

అన్నీ సకాలంలో సమకూరుతాయి. కాబట్టి ఆందోళన చెందనవసరంలేదు.

- సకాలంలో కొబ్బరి చెట్టుకుగల కొమ్మ దానంతటఅదే పడిపోతుంది. సమయానికి ముందే కొమ్మను లాగాలనుకుంటే ఎంతో కష్టపడాలి. అలాగే అన్నీ సరియైన సమయంలోనే జరుగుతాయి.

- సంతృప్తికి మించిన సంపద, ధైర్యానికి మించిన సుగుణం లేదు.

- ప్రమాదాలు, కష్టాలు వస్తాయి. కానీ అవి వంతెన క్రింద నీరులా వచ్చి వెళతాయి. ఏవీ కలకాలం అలాగే ఉండిపోవు.

- ప్రతిదానికి సమయం ఉంటుంది. నీవు శ్రీరామకృష్ణుల పాదపద్మాలను ఆశ్రయించాక లోటేముంది? సమయానుకూలంగా అన్నీ

సిద్ధిస్తాయి. నీవు చేయవలసింది వారి ప్రార్థన మాత్రమే.

- నిరాశ చెందకుండా ప్రార్థించు. అన్నీ సిద్ధిస్తాయి.

- వ్యాకులతతో నీవేది కోరుతావో దాన్ని నీవు పొందుతావు.

- కర్మఫలాలను అనుసరించి మానవులకు అవకాశాలు లభిస్తాయి.

మహిళలకు హితవు

- సహనం ఎంతో గొప్పగుణం, దానికి సమానమైనది మరేది లేదు.

- స్త్రీలకు తొందరగా కోపం రాకూడదు. వారు సహనాన్ని అభ్యాసం చేయాలి.

- దేనినీ వ్యర్థం చేయరాదు.

- మహిళలకు పవిత్రత భూషణం కావాలి.
- పిల్లలు నారాయణ స్వరూపులు. కనుక వారిని ఆ భావంతో సేవించాలి.
- స్త్రీలు ఈర్ష్య, అసూయలను వీడి వినయం కలిగి ఉండాలి, లేకుంటే అపనిందలు కలుగుతాయి.
- అన్ని పనులు చేయ నేర్చుకోవడం మంచిదే.
- అవివాహిత జీవితం, కష్టాలతో కూడినదైనా, ఏ కన్యనూ వివాహం చేసుకోమని బలవంతం చేయరాదు.
- మహిళలు నడకలో ఒద్దికను పాటించాలి; ఉదాసీనత పనికిరాదు.
- బహుమతి విలువ అల్పమే కావచ్చు, కాని దాని స్మృతులు చాలా విలువైనవి.

- కొన్ని సందర్భాలలో అన్నింటినీ సహించి ఓర్చుకోవాలి.
- అందరినీ సమానంగా ఆదరించాలి, ప్రేమించాలి. మీరు ప్రేమిస్తున్న వారిని ఏదీ కావాలని అడగవద్దు. అడిగితే కొందరు ఎక్కువగానూ, కొందరు తక్కువగానూ ఇస్తారు. ఎక్కువ ఇచ్చినవారిని ఎక్కువగానూ, తక్కువ ఇచ్చినవారిని తక్కువగానూ ప్రేమించాల్సి వస్తుంది. అప్పుడు అందరినీ నిష్పక్షపాతంగా ప్రేమించలేరు.
- అన్నింటినీ సాధించగలిగేది ప్రేమే! ఎవరినీ బలవంతంగా గానీ లేదా ఇతర వక్ర మార్గ పద్ధతుల ద్వారా గానీ నీకు అనుకూలంగా ఉండేటట్లు చేయలేవు.

ఆహారము, ఆరోగ్యం

- నీవు భుజించే ఆహారాన్ని మొదట భగవంతునికి నివేదనం చేసి తర్వాత భుజించు. నివేదనం చేయని ఆహారం ఎవ్వరూ తీసుకోరాదు. నీ ఆహారమెలా ఉంటుందో, దానికి తగ్గట్లుగా నీ రక్తం, తయారవుతుంది. శుద్ధమైన ఆహారం వలన శుద్ధమైన రక్తం, పరిశుద్ధమైన మనస్సు, శక్తి లభిస్తాయి.
- ఆహార విషయంలో శ్రీరామకృష్ణులు ఒక విషయం కచ్చితంగా చెప్పేవారు. భక్తులు శ్రాద్ధాన్నం భుజించరాదని,అదివారి భక్తికి అవరోధమవుతుందని స్పష్టం చేసేవారు. నీకు నచ్చింది నీవు తిను, కానీ తినేటప్పుడు శ్రీరామకృష్ణులను స్మరించు!
- నీవు తినే ఆహారం సమకూరుస్తున్నది శ్రీరామకృష్ణులని గుర్తుంచుకొని, భుజించాలి.

అప్పుడు ఆధ్యాత్మిక పురోగతికి ఎటువంటి అడ్డంకులు ఉండదు.

- కాలే కడుపు యొక్క బాధను తట్టుకోవడం అంతసులభమా?
- రోజంతా పనిచేసి అలసినప్పుడు ఏదైనా కొంత ఆహారం తిని, పానీయం త్రాగినప్పుడు అది శరీరానికి సేదతీరుస్తుంది. ఆ తరువాత జపం, ధ్యానం లేక మరేదైనా పనిపై మనస్సు లగ్నం చేయగలవు.
- శరీరాన్ని శుష్కింప చేసుకొని చేసే ఆధ్యాత్మిక సాధనలను నేను ప్రోత్సాహించను.
- తలకు నూనె రాసుకోవడం వలన తల శీతలంగా ఉంటుంది.
- 'నడక ఆరోగ్యానికి మంచిది' అని శ్రీరామకృష్ణులు నాతో చెప్పేవారు.

- ప్రసాదమైనట్లయితే రోజుకు ఐదు సార్లయినా తినవచ్చు. ఎందుకంటే ప్రసాదం సాధారణమైన ఆహారం కాదు.
- 'అన్నం న నింధ్యాత్' – అని శాస్త్రాలు చెబుతున్నాయి. అన్నాన్ని వ్యర్థపరచరాదు.
- ఆహారాన్ని అయిష్టంగా వడ్డిస్తే ఎవరు మాత్రం స్వీకరిస్తారు? ప్రేమతో వడ్డించాలి.
- ఆరోగ్య సంరక్షణ పట్ల జాగరూకత అవసరం.
- యోగాసనాలు ఎక్కువగా చేస్తే మనస్సు శరీరంపైకి మళ్ళుతుంది. అలాగని అసలు చేయకుంటే అది కూడా ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. కాబట్టి విచక్షణాయుతంగా ఏదైనా చేయాలి.

విశ్వాసం

- భగవంతుణ్ణి పరిపూర్ణంగా శరణు వేడాలి. అపుడు భగవంతుడే అతని యోగక్షేమాలు చూసుకుంటాడు.

- నమ్మకం అంత సులభంగా సాధించగలిగిన విషయం కాదు. అది చిట్ట చివరిది. నమ్మకం కలిగిన వ్యక్తి గమ్యాన్ని చేరుకున్నట్లే.
- నమ్మకం, విశ్వాసం ముఖ్యమైనవి. వీటితోనే సర్వం సిద్ధిస్తాయి.
- భగవంతుడు తన ఇచ్ఛానుసారం నీకు సుఖాన్ని గాని, కష్టాన్నిగాని ప్రసాదించనీ, కానీ నీతి నియమాలు నీవు పాటించాలి. అతడు నీకు ప్రసాదించిన సామర్థ్యం మేరకు నీవు ధర్మనిరతుడవై జీవించాలి.

నిర్వృతి, సందేశం

- శ్రీరామకృష్ణులే ఇహపరాల్లో నీ యోగక్షేమాలు చూసుకుంటున్నారు.
- నాయనా, నీ కెందుకు ఇంత చంచలత్వం? నీకున్న దాంతో ఎందుకు తృప్తిపడవు? 'నాకెవ్వరూ

లేకపోయినా, నాకో అమ్మ ఉన్నది' అని నీవెప్పుడు నన్ను తలుచుకో.

- 'భగవంతుణ్ణి నిరంతరం తలచుకునేవారికి మరేదీ అవసరం ఉండదు' అని శ్రీరామకృష్ణులనేవారు.

- శ్రీరామకృష్ణులను భక్తి, శ్రద్ధలతో ఒక్కసారి తలచుకున్నా, ఆ వ్యక్తికి మరే భయమూ ఉండదు. ఆయన కృప ద్వారా ప్రేమ-భక్తి కలుగుతుంది. ఈ ప్రేమను ఎంతో పవిత్రంగా హృదయంలో దాచుకోవాలి.

- సంశయాలు తలెత్తినా మళ్ళీ విశ్వాసం కలుగుతుంది. ఈ విధంగానే నమ్మకం బలపడుతుంది. ఆ విధంగా ఎన్నో పర్యాయాలు ప్రయత్నించిన తరువాతే గట్టి నమ్మకం కుదురుతుంది.

- భగవంతుణ్ణి శరణుకోరి ఆయన దయకోసం వేచి ఉండాలి, అప్పుడే ఆయన కృపకు పాత్రులమవుతాం.

మనశ్శాంతి కావాలంటే.....

- మనం ఎలాంటి వారమైనా, శ్రీరామకృష్ణులకు చెందినవారమే! ఆయనే మన ఆదర్శం. నీవేం చేసినా, ఆయనను ఆశ్రయించినప్పుడు అన్నీ సక్రమంగా జరిగే తీరతాయి.

- శ్రీరామకృష్ణుల బోధనలు పుస్తకాలలో పొందుపరచ బడ్డాయి. వారి సూచనలలో ఏ ఒక్కటి పాటించగలిగినా మీ జీవితం సార్థకమవుతుంది.

- ఆ సూచనలు పాటించి ఇహపరలోకాల్లో అందరూ ధన్యులు కండి!

- అన్ని పరిస్థితులలోనూ తృప్తితో జీవనం సాగిస్తూ, భగవన్నామస్మరణ చేయాలి.

- ఎప్పుడైనా నీ మనస్సులో చెడు ఆలోచన కలిగినపుడు, భగవంతుని సంతానమై ఉండి ఇంత నీచంగా ఆలోచించడమా అని నీ మనస్సుకి

నచ్చచెప్పు. అప్పుడు నీకు మనోశక్తి అధికమై, మనశ్శాంతి కలగటాన్నీ కూడా గమనిస్తావు.

- నా సంతానమై ఉండి నీకు వినాశనం కలుగుతుందా? నా సంతానమై ఇక్కడకు వచ్చి ఉన్నవారికి ముక్తి లభించినట్లే! వారిని భగవంతుడు కూడా ఏమీ చేయజాలడు.

- లోకానికి మాతృత్వపు మాధుర్యాన్ని రుచి చూపించడానికే నన్నిక్కడ వదలి ఈపర్యాయము శ్రీరామకృష్ణులు నా కంటే ముందు వెళ్ళిపోయారు.

- నా పిల్లల సంక్షేమం కొరకు నేనేమైనా చేయగలను.

- నా బిడ్డ తన శరీరానికి మురికిని అంటించుకుంటే, వానిని శుభ్రపరిచి, నా ఒడిలోకి తీసుకుంటాను. తప్పులు చేయడం మానవసహజం, విమర్శించే వారిలో ఎందరు వారిని సరిదిద్దగలరు?

- నా దగ్గరకొచ్చి 'అమ్మా' అని నన్ను పిలిచినప్పుడు నేను వారిని ఉపేక్షించజాలను.

- నేను నా బిడ్డలుగా స్వీకరించినవారిని మరువ జాలను.

- సజ్జనులకు నేను ఎలా తల్లినో అలాగే దుర్జనులకు కూడా నేను తల్లినే! భయపడకు. నీవు క్లిష్ట పరిస్థితులలో ఉన్నప్పుడు "నాకూ ఒక తల్లి ఉందని" గుర్తుకు తెచ్చుకో.

- నిన్ను కలవరపెట్టే ఆలోచనలు వచ్చినప్పుడు నన్ను తలచుకో.

పరిప్రశ్న

- శిష్యుడు: నా ఆధ్యాత్మిక సాధనలకు పని వత్తిడి, అనారోగ్యం ఆటంకాలుగా ఉన్నాయి.

అమ్మ: అనారోగ్యం మానవుల చేతిలో లేదు. నీకు

ఎక్కువ పని అప్పగించినపుడు, భగవంతుణ్ణి తలచుకొని ప్రణామం చేస్తే చాలు.

❖ జపధ్యానాలకు మంచి సమయం ఏది?

అమ్మ: సూర్యోదయం, సూర్యాస్తమయ వేళలు భగవన్నామ స్మరణకు మంచివి. ఆ సమయాల్లో మనస్సు పవిత్రంగా ఉంటుంది. రాత్రి, పగలు అస్తమించే సంధ్యా సమయాలు జపధ్యానాలకు ఉత్తమ వేళలు. మానసిక జపంతో చేతులు పెదవులు కదలిక ఆగిపోయి మనస్సు మాత్రమే నామాన్ని జపిస్తుంది. ఆ నామ జపం గురుసాన్నిధ్యాన్ని ప్రసాదిస్తుంది.

❖ ప్రయాణం చేస్తున్నపుడు జపమెలా చేయాలి?

అమ్మ: మానసికంగా జపం చేయాలి.

❖ చిత్ర పటంలో శ్రీరామకృష్ణులున్నారా?

అమ్మ: శరీరం, దాని నీడ ఒక్కటే. చిత్రపటం శరీరం యొక్క నీడ గాక మరేమిటి?

❖ అయితే అన్ని చిత్రపటాల్లో ఆయన సజీవంగా ఉన్నారా?

అమ్మ: తప్పక ఉంటారు. నీవు సదా ఆయన చిత్రపటం ముందు ప్రార్థిస్తే ఆ పటంలోనే ఆయన అభివ్యక్తమవుతారు. ఆ ప్రదేశం ఒక పూజాస్థలంగా భాసిస్తుంది.

❖ భర్త కోరినట్లుగాక, భార్య ఆత్మనిగ్రహంతో జప, ధ్యానం చేయడం తప్పా?

అమ్మ: తప్పుకాదు భగవత్సాక్షాత్కారం కొరకు నీవేంచేసినా అది తప్పుకాదు. ఆత్మనిగ్రహం ఎంతో అవసరం. కనుకనే వితంతువులకు కఠినమైన భౌతిక నియమాలను విధించారు.

❖ అమ్మా నీ సన్నిధిలో ఉన్నంతవరకు చాలా సంతోషంగా ఉండగలుగుతున్నాను. ప్రాపంచిక విషయాలను నన్ను కలవర పెట్టవు. కాని ఇంటికి

వెళ్ళగానే నానావిధాలైన చెడు ఆలోచనలు నన్ను ఆవహిస్తున్నాయి. చెడు సాంగత్యంలో నేను చెడ్డ పనులు చేస్తున్నాను. నేనెంత ప్రయత్నించినా చెడు ఆలోచనలు నియంత్రించ లేకపోతున్నాను.

అమ్మ: నీ గత జన్మసంస్కారాలే దీనికంతా మూలం. ఎవరికైనా వాటిని బలవంతంగా తొలగించుకోవడం సాధ్యమా? దీనికి సజ్జన సాంగత్యం అవసరం. పవిత్రంగా ఉండాలి. క్రమంగా అన్నీ సాధిస్తావు. శ్రీరామకృష్ణులను ప్రార్థించు. నీకు తోడుగా నేనున్నాను. ఈ జన్మలోనే నీవు ముక్తుడవు అని తెలుసుకో. భయం వీడు. శ్రీరామకృష్ణులే నీ కొరకు అన్నీ స్వయంగా చేస్తారు.

- నేనెంత ప్రయత్నించినా చెడు ఆలోచనలను తొలగించుకోలేక పోతున్నాను.

అమ్మ: దీనికంతా నీ గత జన్మ పాప కృత్యాల ఫలితమే కారణం. దీనిని నీవు బలవంతంగా నిర్మూలించలేవు.

కాని సజ్జనసాంగత్యంతో మంచి మార్గాన పయనిస్తూ, మంచిని పెంపొందించుకుంటే క్రమేణా సాధించగలవు. నీ వంతుగా శ్రీరామకృష్ణులను వేడుకో. నేను నీకు అండగా ఉంటాను.

- నేను జపసాధన చేస్తాను కానీ నా మనస్సును ఏకాగ్ర పరచలేకున్నా...

అమ్మ: భగవన్నామస్మరణ చేయాలి. నీ మనస్సు ఏకాగ్రత చెందినా, చెందకపోయినాసరే. రోజూ నిర్దిష్టమైన సంఖ్యలో జపం చేయాలి.

- భగవన్నామస్మరణ చేస్తుంటే నా మనస్సు ఎందుకు భగవంతునిలో లగ్నం కావడంలేదు?

అమ్మ: క్రమంగా అది సిద్ధిస్తుంది. మనస్సు ఏకాగ్రత కాకున్నా జపం చేయడం మానకు. నీ విధిని నీవు నిర్వర్తించు. గాలి లేని ప్రదేశంలో దీపం ఎలా జాజ్వల్యమానంగా వెలుగుతుందో అలాగే జపంతో

మనస్సు భగవంతునిలో లగ్నమవుతుంది. గాలి వలన దీపం చలిస్తుంటుంది. అదేవిధంగా మన కోరికలు, మన ప్రవృత్తులు మనస్సును చంచలంచేస్తాయి.

పవిత్రతామూర్తి అమ్మ జీవితంలో స్ఫూర్తిదాయక సంఘటనలు

- ఒకసారి ఇద్దరు యువకులు అంచులేని తెల్లని ధోవతులు ధరించడం అమ్మ చూశారు. వెంటనే అమ్మ ఇలాగన్నారు. మీరు యువకులు. అందమైన రంగులతో కూడిన దుస్తులు ధరించాలి. అవి మనస్సును ఉత్సాహంగా ఉంచుతాయి. లేకపోతే మనస్సు ఉత్సాహాన్ని కోల్పోతుంది.

- అమ్మ మరొక సందర్భంలో వారి కుటుంబంలోని ఒక స్త్రీ ఇల్లు శుభ్రం చేసి చీపురుకట్టను విసిరివేయడం చూశారు. వెంటనే ఆమె నొచ్చుకొని హితబోధ చేశారు. అవసరం తీరిన తరువాత

ఉపయోగించుకొన్న వస్తువును నీచభావంతో తృణీకరించకూడదని, దానిని ఒకమూల పొందికగా పెట్టుకోవాలి. మరలా దాని అవసరం కలుగుతుందని, దానికి ఆ ఇంటిలో మిగిలిన వస్తువులతో సమానంగా ఇవ్వవలసిన స్థానాన్ని ఇవ్వాలి. అతిస్వల్ప విషయాలపట్ల కూడా మనం జాగరూకతతో ప్రవర్తించాలని, సాధారణ పనిని సైతంఅత్యంత శ్రద్ధతో, మనస్సు పెట్టి చేయాలన్నారు.

- ఇతరులను మన సొంతవారిగా ఎలా భావించి సేవించాలో తమలపాకుల చిలుకలను చుడుతూ యోగిన్మాకు తెలియజెప్పారు. యోగిన్మా పక్కన ఉండగా అమ్మ కొన్ని తమలపాకు చిలుకలను యాలకులు మొదలయిన సుగంధ ద్రవ్యాలతోను, మరికొన్ని సున్నం వక్కలతో మాత్రమే చుట్టారు. అదిచూసి యోగిన్మా, సుగంధ ద్రవ్యాలతో కూడిన తమలపాకులు ఎవరికోసం? కేవలం సున్నం,

వక్కలతో మాత్రమే ఉన్నవి ఎవరికోసం అని అడిగారు? అందుకు అమ్మ, సుగంధ ద్రవ్యాలతో కూడిన తమలపాకులు భక్తులకొరకని అవిలేనివి గురుదేవుల కొరకని చెప్తూ భక్తులు నా సొంత మనుషులు. అందుకని వారికై సుగంధ ద్రవ్యాలతో చుడుతున్నాను. గురుదేవులు ముందే నాకు సొంతం కదా అన్నారు.

❖ కుల మత తారతమ్యాలు లేక భక్తులందరూ ఒకటేనని "అంజాద్ ఉదంతంలో అమ్మ మనకు తెలియజెప్పారు. అంజాద్ మహమ్మదీయ మతస్థుడే కాక దొంగ కూడా! అమ్మకు సజ్జనుడు, దుష్టుడు కూడా బిడ్డలే. ఒక రోజు అమ్మ అంజాద్‌కు వరండాలో కూర్చోపెట్టి అన్నంపెట్టమని మేనకోడలు నళినిని ఆదేశించారు. ఆమె అతని పట్ల ప్రవర్తించిన తీరును చూసి అమ్మ బాధపడ్డారు. అంజాద్ అన్య

మతస్థుడవడంతో నళిని దూరం నుంచే విస్తట్లో అన్నం వడ్డించింది. ఇది పద్ధతి కాదని అమ్మ వారించి, తానే స్వయంగా వడ్డించారు. అంజాద్ భోజనం ముగించాక ఆ ప్రదేశాన్ని అమ్మే స్వయంగా శుభ్రం చేశారు. అమ్మ ఇలా చేయడంతో ఆమె కులభ్రష్టురాలవుతుందని నళిని అసంతృప్తి వ్యక్తం చేసింది. దానికి బదులుగా అమ్మ: "శరత్" (స్వామి శారదానంద – రామకృష్ణుల ప్రత్యక్ష శిష్యుడు) తనకెంత చేరువో, అంజాద్ కూడా అంత పుత్రసమానుడేనని నొక్కి వక్కాణించారు.

శారదామాత సంక్షిప్త జీవిత విశేషాలు

❖ రామచంద్ర ముఖర్జీ శ్యామసుందరీదేవి పుణ్యదంపతులకు శారదాదేవి డిసెంబరు 22, 1853 వ సంవత్సరంలో ప్రథమ సంతానంగా జన్మించారు. వారిది నిరుపేద కుటుంబం.

శారదాదేవి చిన్నతనం నుండి తల్లికి చేదోడు వాదోడుగా ఇంటిపనులు చేస్తూ, తమ్ముళ్ళ ఆలనాపాలనలో తల్లికి సహాయపడుతూ ఉండేది. ఆమెను పాఠశాలకు పంపి విద్య నేర్పించలేదు. ఆమెకు చదవడం, వ్రాయడం తెలియదు.

- శ్రీరామకృష్ణులు 23 సం॥ ప్రాయంలో తీవ్ర ఆధ్యాత్మిక సాధనలలో నిమగ్నులై ఉండగా కామార్పుకూరులోని వారి బంధువర్గం వారి మనస్సును సాంసారిక విషమయులపై మళ్ళించటానికి శారదాదేవితో వివాహం జరిపించారు.

- పద్దెనిమిది సంవత్సరంల ప్రాయంలో శారదాదేవి భర్తను చూడదలచి కాలినడకన తండ్రితో దక్షిణేశ్వరం చేరుకున్నారు. శ్రీరామకృష్ణులు ఆమెను అత్యంత ప్రేమతో ఆహ్వానించి ఆమెకు గృహస్థ ధర్మములతో

బాటు ఆధ్యాత్మిక బోధనలను గావించారు. శారదాదేవి దక్షిణేశ్వరంలో శ్రీరామకృష్ణులను సేవిస్తూ వారికి భార్యగా శిష్యురాలిగా దాంపత్య భౌతిక సంబంధాలకు అతీతంగా జీవితాన్ని గడిపారు. శ్రీరామకృష్ణులు శారదాదేవిలోని దివ్యత్వాన్ని గుర్తించి ఆమెను జగజ్జననితో సమంగా పూజించారు. ఆమెను షోడశీ పూజతో ఆరాధించి తమ సమస్త శక్తులు ధారపోసి, ఆమెలో నిగూఢంగా ఉన్న దివ్యమాతృత్వ స్వభావాన్ని బహిర్గతం గావించారు.

- శ్రీరామకృష్ణులను సందర్శించటానికి శిష్యప్రశిష్యులు రావటం ప్రారంభించిన తరుణంలో శారదమ్మ వారిని తమ సొంత బిడ్డలుగా సంరక్షించే వారు. గురుదేవుల మహాసమాధి అనంతరం ఆమె వారికి కేంద్రశక్తిగా నిలచి ఆరాధ్యనీయులయ్యారు. కాలక్రమేణ ఆమే

గురుస్థానం స్వీకరించి శిష్యులను ఒడిన చేర్చుకున్నారు. ఆమె అవధులులేని జాజ్వల్యమానమైన విశ్వమాతృ హృదయంతో అందరినీ ఆదరించారు. లౌకిక దృష్టిలో అక్షరం ముక్కరాని ఒక గ్రామీణ స్త్రీమూర్తి అందరినీ తమ సొంత బిడ్డలుగా చూసుకోవడం, విశ్వమాతగా వెలుగొందడం మానవ చరిత్రలోనే ప్రప్రథమం.

- ఆమె పావనత్వం అపూర్వ ఔదార్యం, సహనం, నిస్వార్థ సేవ, అవధులేని ప్రేమ, జ్ఞానసంపద, ఆధ్యాత్మిక చైతన్యం మున్నగు సుగుణాల వలన శారదాదేవిని సర్వకాలాలకూ ఆదర్శమహిళగా స్వామి వివేకానంద కొనియాడారు. స్త్రీ నిరాదరణ శతాబ్దాలుగా హిందుదేశాన్ని అట్టడుగునకు కృంగతీసిందని స్వామి వివేకానంద ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. మాతృమూర్తి ఆవిర్భావంతో స్త్రీ జనోద్ధరణకు

నాంది పలికిందని, ఇది భవిష్యత్తులో ఆశాజనకమైన మార్పుకు శ్రీకారం చుడుతుందని ఉద్ఘాటించారు.

- గురుదేవుల మహాసమాధి తరువాత, దివ్యజనని తమ జీవితం స్వగ్రామమైన జయరాంబాటిలోను, కలకత్తాలో శ్రీరామకృష్ణుల శిష్యులు సమకూర్చిన నివాసంలో గడిపారు. ఎక్కడున్నా, గృహోపకృత్యాలు తామే స్వయంగా చేసుకుంటూ ఆదర్శమైన జీవితాన్ని కొనసాగించారు. అమ్మ జూలై 21, 1920 వ సంవత్సరంలో శ్రీరామకృష్ణుల దివ్యలోకానికి చేరుకున్నారు.



"ఆమె సాక్షాత్తు శారద! సరస్వతి! జ్ఞానాన్ని ప్రసాదించడానికే ఈ లోకానికి వచ్చింది. ఆమె! జ్ఞాన భాండాగారం! ఆమె నా శక్తి"

– భగవాన్ శ్రీరామకృష్ణ పరమహంస

"అమ్మా! నీ దయతో ఎందరో నరేంద్రులు జన్మిస్తారు. కాని ఈ సృష్టిలో నీలాంటి తల్లి ఒక్కరే ఉన్నారు!"

– స్వామి వివేకానంద

భారతీయ మహిళల ఆదర్శానికి శ్రీశారదామాత పరాకాష్ఠ! అయితే ఆమె సనాతన సంస్కృతికి చివరివ్యక్తియా? లేక ఆధునిక సంస్కృతికి ఆద్యురాలా? ఆమెలో రెండూ ఉన్నాయి. **– సోదరి నివేదిత**

రాబోయే మూడు వేల సంవత్సరాల్లో మహిళలు సాధించవలసిన ఆదర్శాన్ని శ్రీ శారదాదేవి తన జీవితంలో అనుష్ఠించి ప్రపంచానికి చూపారు. **– సోదరి నివేదిత**

